

Die Ernährungstherapie soll die Antitumortherapie unterstützen und Unterbrechungen vermeiden.  
Dazu wird die Ernährung individuell an den Patienten angepasst.  
Abwechslungsreiches gesundes Essen und Trinken auf Grundlage der mediterranen Kost oder leichten Vollkost werden den Wünschen des Patienten entsprechend empfohlen. Energie- und Nährstoffbedarf, wie auch die Kostform richten sich nach dem Ernährungszustand des Patienten sowie dessen Bedürfnissen. Zu vermeiden ist in jedem Fall eine einseitige und unzureichende Ernährung.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die körperliche Aktivität im Rahmen der Möglichkeiten des Patienten mit dem Ziel, Muskelmasse sowie Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu erhalten.

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Helios Kliniken GmbH  
Friedrichstraße 136  
10117 Berlin

### Redaktionelles Team:

Stefanie Ulmer  
Diät- und Diabetesassistentin  
Helios Catering Nord-Ost GmbH

Professor Dr. Brigitte Mayinger  
Chefärztin der II. Med. Klinik  
Helios Klinikum München West

Frau Wolff, Frau Kögler  
Ernährungsberatung für Mangelernährte  
und Tumorpatienten, II. Med. Klinik  
Helios Klinikum München West

### Literaturnachweise:

- Hans Konrad Biesalski, Stephan C. Bischoff, Christoph Puchstein: Ernährungsmedizin nach dem neuen Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer, 4. Vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, 2010
- Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm: Taschenatlas der Ernährung, 4. Auflage, 2007
- <http://www.ernaehrung.de/tipps/>
- <https://www.krebsinformationsdienst.de/behandlung/ernaehrung-therapie-links.php>




Patienteninformation

## Ernährung bei Tumorerkrankungen

Helios Kliniken GmbH

### Grundlagen und Ziele der Ernährung



Dieser Flyer soll Sie und Ihre Angehörige über Möglichkeiten der Ernährung bei Tumorerkrankungen informieren.

Gewichtsverlust und Ernährungsprobleme treten häufig schon vor der Diagnose einer Tumorerkrankung auf, weshalb eine angemessene Ernährung in allen Phasen der Erkrankung von großer Bedeutung ist.

Wichtig dabei ist, dass es keine „Krebsdiät“ gibt, welche Krebs verhindert oder heilt! Durch eine kompetente Ernährungsberatung und geeignete Maßnahmen ist es jedoch möglich, auftretenden Problemen wie Gewichtsverlust entgegenzuwirken und die Lebensqualität zu verbessern.

## Tipps im Umgang mit Ernährungsproblemen

Viele Betroffene leiden unter Appetitlosigkeit, vorzeitigem Sättigungsgefühl, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Übelkeit, Erbrechen, Mundtrockenheit oder einer Abneigung gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln.

### Was, wenn Appetit und Geschmack sich ändern...

- Viele kleine Mahlzeiten tagsüber, aber auch nachts essen
- Individuelle Lebensmittelauswahl nach geschmacklichen Vorlieben wählen -> diese können sich auch erheblich ändern
- Appetitanregende Getränke mit Bitterstoffen probieren (Grapefruitsaft, Tonic Water, Bitter Lemon)
- Alkoholische Aperitifs in Absprache mit dem Arzt nutzen (Wein oder Bier eine Stunde vor dem Essen)
- Gewürze regen den Appetit an, würzen Sie individuell nach
- Speisen appetitlich anrichten
- Intensive Essenserüche vermeiden (sorgen Sie für frische Luft)
- Trinknahrungen (ggf. verdünnt) zwischen den Mahlzeiten schluckweise anbieten

### Wenn Übelkeit, Brechreiz und Erbrechen vorliegen...

- Viele kleine Mahlzeiten mit leicht bekömmlichen Lebensmitteln wählen
- Langsam essen und gut kauen
- Sehr süße, fetthaltige, blähende oder stark riechende Speisen einschränken
- Kühle Speisen und Getränke (z.B. Cola, Eistee) sind günstig

- Trockene, stärkehaltige Lebensmittel verringern Brechreiz (Zwieback, Toast, Brezel, Kekse, Cracker)
- Medikamente gegen Übelkeit in ausreichendem Abstand vor den Mahlzeiten einnehmen

### Bei Schluckbeschwerden, Mundtrockenheit oder Entzündungen in der Mundhöhle...

- Bei Schluckbeschwerden dickflüssige, pürierte oder weiche Kost wählen
- Bevorzugen Sie mildgewürzte Speisen, auch Babykost ist möglich
- Vermeiden Sie säurehaltige Lebensmittel bei Entzündungen im Mundbereich (Johannisbeeren, Grapefruit, Tomaten)
- Um den Speichelfluss anzuregen, trinken Sie viele kleine Mengen bitterer/saurer Getränke (Tonic Water, Bitter Lemon, Getränke mit Zitronenaroma), probieren Sie auch Kaugummis oder Bonbons

### Bei Völlegefühl, Blähungen und Durchfall...

- Verzehren Sie eine leicht bekömmliche Kost, wie z. B. Kartoffeln, Nudeln, geschälten Reis, Rosinen oder gekochtes Gemüse (Möhren, Zucchini, Spinat, rote Bete)
- Trinken Sie Fenchel-, Kümmel-, und Schwarzwildtee ggf. mit Traubenzucker gesüßt
- Hafer- und Reisschleimsuppen, Zwieback oder anderes Trockengebäck können hilfreich sein
- Probieren Sie geriebenen Apfel oder getrocknete Apfelstücke, Banane, getrocknete Heidelbeeren, Heidelbeersaft und Bitterschokolade

## Bei Abneigung gegen bestimmte Nahrungsmittel...

Es werden oft Abneigungen gegen tierisches Eiweiß entwickelt. Hierbei kann die Zubereitungsform Abhilfe schaffen. So wird Fleisch in großen Stücken, als Steak oder Schnitzel, abgelehnt. Dagegen werden kleine Stücke in Eintöpfen oder Ragouts besser angenommen. Streichwurst wird eher akzeptiert als Aufschnitt. Mehrere kleine Mahlzeiten werden besser vertragen.

Wenn die normale Ernährung nicht ausreicht, ist die zusätzliche Anwendung von Trinknahrung empfehlenswert.

Diese sogenannte „Astronautenkost“ sorgt durch ihre Zusammensetzung für eine verbesserte Energie- und Nährstoffzufuhr.

Auch Kohlenhydratkonzentrate (wie Maltodextrin) können Anwendung finden und lassen sich geschmacksneutral in viele Speisen und Getränke einarbeiten. Gleiches gilt für angebotene Fettemulsionen.

## Nach der Therapie

Auch nach einer erfolgreichen Tumorthherapie ist es empfehlenswert einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil beizubehalten. Hierzu gehört eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse. Die Ernährung sollte ballaststoffreich, mit gesunden Fetten zubereitet sein, sowie einen eher geringen Anteil an tierischen Fetten enthalten.

Ein nur mäßiger Alkoholkonsum, Rauchverzicht und ausreichend körperliche Betätigung spielen hierbei eine große Rolle.

## Kurz und knapp

- Ziel ist die Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität.
- Es gibt keine Krebsdiät, die Krebs verhindert oder heilt!
- Ihre Wünsche und Vorlieben sind ausschlaggebend.
- Die Ernährung muss individuell angepasst und bedarfsdeckend sein.
- Körperliche Aktivität im Rahmen der individuellen Möglichkeiten beugt einem Abbau von Muskelmasse vor.

**Aber: Bedenken Sie bitte immer, dass der Betroffene nie nur „Ihnen zu Liebe“ essen kann.**

Weitere Informationen rund um das Thema Ernährung und Krebs finden Sie unter folgenden Internetadressen:

Tumorzentrum München:  
[www.ernaehrung-krebs-tzm.de](http://www.ernaehrung-krebs-tzm.de)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung:  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

Deutsche Krebshilfe:  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

Deutsche Krebsgesellschaft:  
[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

Deutsches Institut für Ernährungsforschung  
Potsdam-Rehbrücke: [www.dife.de](http://www.dife.de)